

●今月の食育目標●

楽しく食事をしよう!



令和5年4月4日発行 名東保育園

			栄しく良事で	さしのう:		1日発行 名東宋育園
	月 10・24	火 11・25	水 12・26	木 13•27	金 14・28	± 1·15
	春のまぜごはん	こはん	ミトンゲッティー	ごはん	10	ためきうどん
	だけのこ		ハスタ			草透面
	ふき(幼児のみ)	魚の照場き	豚ミンチ	魚の塩焼	から構ず	鶏肉
	人参	魚	新玉ねぎ	魚	鶏肉	新玉ねぎ
	油易ず		人参			人参
	えのき瓶		しめじ			しんたけ しんたけ
		書野菜のサラダ	セロリ	若竹煮	ポテサラダ	天かす
		春雨	ピーマン	たけのこ	新じゃが	ねぎ
"	わかめの間の物	パプリカ(黄)	トムト年	生わかめ	新玉ねぎ	
給	生わかめ	参			参	
	参	アスパラ			きゅうり	
	コーン	水菜		がか		
	きゅうり		大豆 人参 きゅうり		がか	
		人参の甘煮	コーンチーズ	切干大根のみぞ十	ジュアンダスープ	
<u>~</u>	春キャペツのみぞ十		7317	切り干し大根	新版 ねぎ	果物
食	春キャベツ		שיובץ	人参		75120
	新玉ねぎ	清计	野菜スープ	L VIII	春キャベツ	مع
	人参		新玉ねぎ	油揚ず	パセリ	
	油場ず	えのき	人参 セロリ		り パピッ ガイヨン ジイヨン	(5)
	ねぎ	したけ	パセリ	100		
	100	あさつき	, .こっ 鶏ガラ ブイヨン		(28日のみ)	
		3,552	79 4 2 7 1 - 2		スナップエーペウ	
					いちご	
	黒糖えらう	エンジがはぎり	米粉のエア熱ノシ	あめいままから組 きんぎょ組	カルシウム教会	補食
お	黒糖米粉	米	米粉 純ココア	プーショーグ ル	剣心	
			牛乳の糖	くべんぎん組〜幼児	じゃこ 粉チーズ	
や				ふとうセリー		
				せんべい		A1
つ	りんご	スティックきゅう)	セミノール(柑橘類)	TOW'	はご	牛乳
	21.mts		A1. m/s	牛乳		
	牛乳	牛乳	牛乳	140	牛乳	
	D 0 47	N. 4.40	-k E 40	+ 0.00	A 7 04	+ 0 00
	月 3・17	火 4・18	水 5•19	木 6•20	金 7•21	± 8·22
	カーライス	火 4・18 ごはん	ウレナービラフ	木 6·20 ゴ お	金 7·21	肉光ん
	ガーラ/ス 豚肉	ごはん	ウレナービラフ ウィンナー	ごはん	ごはん	肉光ん 草徳
	ガーラ ス 豚肉 新じゃがいも	こはん	ウレナービラフ ウィンナー 新玉ねぎ	ごはん 魚のコーンマ三朝き	ごはん 胸内のしょうが焼き	肉光ん 草 徳 豚肉
	ガーラ (ス 豚肉 新じゃがいも 人参	こけん 魚のわぎ塩こうじ 魚	ウルナービラフ ウィンナー 新玉ねぎ 人参 しめじ	ニはん 魚のコーンマ三統と 魚	ごはん 胸内のしょうが続き 豚川間	肉光ん 乾煙 豚肉 新玉ねぎ
	ガーラ ス 豚肉 新じゃが、 も 人参 新玉ねぎ	こはん	ウルナービデフ ウィンナー 新玉ねぎ 人参 しめじ コーン 枝豆	ごはん 魚のエーンマヨ桃さ 魚 コーンクリーム缶	国払ん 勝丸のしょうが続き 豚川間 玉ねぎ 人参	肉光 草麺 豚肉 新玉ねぎ 人参
	ガーライス 豚肉 新じゃがいも 人参 新玉ねぎ しめじ	こけん 魚のわぎ塩こうじ 魚	ウルナモラフ ウィンナー 新玉ねぎ 人参 しめじ コーン 枝豆 鶏ガラスープ	ニはん 魚のコーンマ三統と 魚	記払 	肉光ん 乾麺 豚肉 新玉ねぎ 人参 しめじ
	ルーラ (ス 豚肉 新じゃがいも 人参 新玉なぎ しめじ トマト缶	ごはん 魚のねぎ塩こうじ 魚 ねぎ 塩こうじ	ウルナービデフ ウィンナー 新玉ねぎ 人参 しめじ コーン 枝豆	ごはん 魚のコーンマヨ教を 魚 コーンクリーム缶 マヨドレ パセリ	国払ん 勝丸のしょうが続き 豚川間 玉ねぎ 人参	肉光 草麺 豚肉 新玉ねぎ 人参
給	ガーラス 豚肉 新じゃがいも 人参 新玉ねぎ しめじ トマト缶 セロリ	こはん 無のねき塩こうじ 魚 ねぎ 塩こうじ ボンがのまかが和え	ウルナモラフ ウィンナー 新玉ねぎ 人参 しめじ コーン 枝豆 鶏ガラスープ	ごはん 魚のローンマヨ朝き 魚 コーンクリーム缶 マヨドレ パセリ	ごはん	肉光ん 乾麺 豚肉 新玉ねぎ 人参 しめじ
給	ルーラ (ス 豚肉 新じゃがいも 人参 新玉なぎ しめじ トマト缶	ごはん 魚のねぎ塩こうじ 魚 ねぎ 塩こうじ 新じゃがのまかがほえ 新じゃが	ウィンナー ウィンナー 新玉ねぎ 人参 しめじ コーン 枝豆 鶏ガラスープ 野菜ブイヨン	ごはん 魚のコーンマヨ教を 魚 コーンクリーム缶 マヨドレ パセリ 人参サラ 人参	こはん	肉光ん 乾麺 豚肉 新玉ねぎ 人参 しめじ
給	ガーラス 豚肉 新じゃがいも 人参 新玉ねぎ しめじ トマト缶 セロリ	ごはん 無のわぎ塩こうじ 無 ねぎ 塩こうじ 新いがのまかが和え 新じゃが あさつき	ウィンナー ウィンナー 新玉ねぎ 人参 しめじ コーン 枝豆 鶏ガラスープ 野菜ブイヨン	ごはん 魚のコーンマ三教を 魚 コーンクリーム缶 マヨドレ パセリ 人参サラ ダ 人参 きゅうり	ごはん	肉光ん 乾麺 豚肉 新玉ねぎ 人参 しめじ
給	ガーラス 豚肉 新じゃがいも 人参 新玉ねぎ しめじ トマト缶 セロリ	ごはん 魚のねぎ塩こうじ 魚 ねぎ 塩こうじ 新じゃがのまかがほえ 新じゃが	ウィンナー ウィンナー 新玉ねぎ 人参 しめじ コーン 枝豆 鶏ガラスープ 野菜ブイヨン	ごはん 魚のコーンマヨ教を 魚 コーンクリーム缶 マヨドレ パセリ 人参サラ 人参	コまん 関数のしょうが開き	肉光ん 乾麺 豚肉 新玉ねぎ 人参 しめじ
給	ガーラス 豚肉 新じゃがいも 人参 新玉ねぎ しめじ トマト缶 セロリ	ごはん 無のわぎ塩こうじ 無 ねぎ 塩こうじ 新いがのまかが和え 新じゃが あさつき	ウィンナー ウィンナー 新玉ねぎ 人参 しめじ コーン 枝豆 鶏ガラスープ 野菜ブイヨン	ごはん 魚のコーンマ三教を 魚 コーンクリーム缶 マヨドレ パセリ 人参サラ ダ 人参 きゅうり	ごはん	肉光ん 乾麺 豚肉 新玉ねぎ 人参 しめじ
	ガーライス 豚肉 新じゃがいも 人参 新玉ねぎ しめじ トマト缶 セロリ カレールー	ごはん 無のわぎ塩こうじ 無 ねぎ 塩こうじ 新いがのまかが和え 新じゃが あさつき	ウィンナー ウィンナー 新玉ねぎ 人参 しめじ コーン 枝豆 鶏ガラスープ 野菜ブイヨン ハニーマは プチトマト 人参	ごはん 魚のコーンマ三教を 魚 コーンクリーム缶 マヨドレ パセリ 人参サラ ダ 人参 きゅうり	コまん 関数のしょうが開き	肉光ん 乾麺 豚肉 新玉ねぎ 人参 しめじ
給	ガーライス	また。 無のかき塩こうじ 無いかったかかれた。 新じゃが あさつき かつお節	ウィンナー ウィンナー 新玉ねぎ 人参 しめじ コーン 枝豆 鶏ガラスープ 野菜ブイヨン ハニーマは プチトマト 人参 コーン	プリングラボを 無 コーンクリーム缶 マヨドレ パセリ 人参リラグ 人参 きゅうり 新玉ねぎ コーン	コまん 関数のしょうが開き	肉光ん 乾麵 豚肉 新玉ねぎ 人参 しめじ ねぎ
	ガーライス	また。 無のかき塩こうじ 無いかったかかれた。 新じゃが あさつき かつお節	ウィンナー ウィンナー 新玉ねぎ 人参 しめじ コーン 枝豆 鶏ガラスープ 野菜ブイヨン ハニーマは プチトマト 人参 コーン	プリングラボを 無 コーンクリーム缶 マヨドレ パセリ 人参リラグ 人参 きゅうり 新玉ねぎ コーン	ではん 「脚内のしょうが続き」 「豚川間 玉ねぎ しめじ ピーマン しょうが キャベンのおかかマヨ キャベツ 人参 かつお節 マヨドレ	肉光ん 乾麵 豚肉 新玉ねぎ 人参 しめじ ねぎ
	ルーライス	また。 無のかき塩こうじ 無いかったかかれた。 新じゃが あさつき かつお節	ウィンナー ウィンナー 新玉ねぎ 人参 しめじ コーン 枝豆 鶏ガラスープ 野菜ブイヨン ハニーマは プチトマト 人参 コーン	プリングラボを 無 コーンクリーム缶 マヨドレ パセリ 人参リラグ 人参 きゅうり 新玉ねぎ コーン	ではん 「脚内のしょうが続き」 「豚川間 玉ねぎ しめじ ピーマン しょうが キャベンのおかかマヨ キャベツ 人参 かつお節 マヨドレ	肉光ん 乾麵 豚肉 新玉ねぎ 人参 しめじ ねぎ
	ルーライス	からではいい。 無いないのないがあれる はいできない はいまましま はいまま はいまま はいまま はいまま はいまま はいまま は	ウィナモラフ ウィンナー 新玉ねぎ 人参 しめじ コーン 枝豆 鶏ガラスープ 野菜ブイヨン ハニーマ人 プチトマト 人参 コーソ パセリ 野菜スープ 新玉ねぎ	プリングラボを 無 コーンクリーム缶 マヨドレ パセリ 人参サラダ 人参 きゅうり 新玉ねぎ コーン	ではん	肉光ん 乾麵 豚肉 新玉ねぎ 人参 しめじ ねぎ
	ルーライス	からではいい。 無のかきについ。 無いからなかがれた。 新じゃかが あさつき かつお節 オード・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ウルナーファウィンナー 対した は は は は は は は は は は は は は は は は は は は	プリングラボング からい からい からい かっと からい	ではん 「関本のしょうが続き 「豚川間 「玉かぎ しめじ じーマン しょうが ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	肉光ん 乾麵 豚肉 新玉ねぎ 人参 しめじ ねぎ
	ルーライス 解内 新じゃがいも 人参 新正めじ トマロリ カレーリー カレーリー カーサラが 春キャベッ 人参 新さらり コーン	からさいとうじ 無いからなかがれて、 新じゃがっまかが あさつき かつま節 ************************************	ウルナーラフ ウィンナー 新玉ねぎ 人参 しめじ コーン 枝豆 鶏ガラスープ 野菜ブイヨン ハニーマは プチトマト 人参 コープ アトと プトとり アトと アトと アトと アトと アトと アトと アトと アトと アトと アトと	こはん	ではん 「脚内のようが続き」 「脚内のようが続き」 「豚川間 「玉ねぎ 」 人参 しめじ じーマン しょうが ・キャベッ 人参 かつお節 マヨドレ プチマト ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	肉光ん 乾麵 豚肉 新玉ねぎ 人参 しめじ ねぎ
	ルーライス 解内 新じゃがいも 人参 新正めじ トマロリ カレーリー カレーリー カーサラが 春キャベッ 人参 新さらり コーン	からではいい。 無のかきについ。 無いからなかがれた。 新じゃかが あさつき かつお節 オード・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ウルナーファウィンナー 対した は は は は は は は は は は は は は は は は は は は	プリングラボング からい からい からい かっと からい	ではん 「関本のしょうが続き 「豚川間 「玉かぎ しめじ じーマン しょうが ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	肉光ん 乾麵 豚肉 新玉ねぎ 人参 しめじ ねぎ
	ルーライス 「豚肉」 新じゃがい もし かい は しゃく し し し し し し し し し し し し し し し し し し	からさいでする。 はいます はいます はいます はいます はいます はいます はいます はいます	ウルナーラフ ウィンナー 新玉ねぎ 人参 しめじ コーン 枝豆 鶏ガラスープ 野菜ブイヨン ハニーマ は フチト ステト 人参 コープ 新玉ねぎ 人をリ 鶏ガラ ブイヨン	プリーンマラボを 無 コーンクリーム缶 マヨドレ パセリ 人参サラが 人参 きゅうり 新正ねぎ コーン オナノアエイウ ジュア・ススープ 新正ねぎ セロリ ミャベツ ブイヨン	はん	対し、対象のでは、ない、対象のでは、対象のでは、対象のでは、対象のでは、対象のでは、対象のでは、ない、ない、ない、ない、
食	ルーライス 「豚肉」が、は、人参」が、は、人参」が、は、人参」が、は、して、アロリー・カレー・カレー・カレー・カレー・カン・マー・カン・マー・ファン・マー・ファン・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・	まれん 無のかき塩こうじ 無いからまかが和え、 新じゃが あさつき かつお節 大参の甘煮 だけのこ 生わかめ ************************************	ウィナーラファインナー 新玉ねぎ 人参 しめじ は豆 鶏ガラス・コン 大学 でんしょう アイヨン ハニーマ は アナー 大学 アナー かき アイコン オギ	プはん (株のエーンマヨ株) (株のエーンマヨ株) (株) (株) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大	はん	肉光ん 乾麵 豚肉 新玉ねぎ 人参 しめじ ねぎ
	ルーライス 「豚肉」 新じゃがい もし かい は しゃく し し し し し し し し し し し し し し し し し し	(1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1)	ウルナーラフ ウィンナー 新玉ねぎ 人参 しめじ コーン 枝豆 鶏ガラスープ 野菜ブイヨン ハニーマ は フチト ステト 人参 コープ 新玉ねぎ 人をリ 鶏ガラ ブイヨン	プリングを表します。 コーンクリーム伝 マヨドレ パセリ 人参サデザ 人参 きゅうり 新玉ねぎ コーン オップエイヤ ジュア・ヌス・ブ 新玉ねぎ セロリ 鶏ナラ ブイヨン やきてば かきてばめん	ではん 「関本のしょうが動き 「別は 人参 しめじ ピーマン しょうが 「キャベンのおかかで3 キャベンの 大かで マヨドレ プチャト かご おご マヨドレ プチャト ふごけ	対し、対象のでは、ない、対象のでは、対象のでは、対象のでは、対象のでは、対象のでは、対象のでは、ない、ない、ない、ない、
食	ルーライス 「豚肉」が、は、人参」が、は、人参」が、は、人参」が、は、して、アロリー・カレー・カレー・カレー・カレー・カン・マー・カン・マー・ファン・マー・ファン・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・	まれん 無のかき塩こうじ 無いからまかが和え、 新じゃが あさつき かつお節 大参の甘煮 だけのこ 生わかめ ************************************	ウィナーラファインナー 新玉ねぎ 人参 しめじ は豆 鶏ガラス・コン 大学 でんしょう アイヨン ハニーマ は アナー 大学 アナー かき アイコン オギ	プリーンマラ教を 無 コーンクリーム缶 マヨドレ パセリ 人参サラが 人参 きゅうりの 新玉ねぎ コーン オナノアエイウ ジュアンダスープ 新玉ねぎ セロリー 鶏ナラ ブイヨン	はん	対し、対象のでは、ない、対象のでは、対象のでは、対象のでは、対象のでは、対象のでは、対象のでは、ない、ない、ない、ない、
食	ルーライス 「豚肉」が、は、人参」が、は、人参」が、は、人参」が、は、して、アロリー・カレー・カレー・カレー・カレー・カン・マー・カン・マー・ファン・マー・ファン・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・	(1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1)	ウィナーラファインナー 新玉ねぎ 人参 しめじ は豆 鶏ガラス・コン 大学 でんしょう アイヨン ハニーマ は アナー 大学 アナー かき アイコン オギ	プリーンマラがと 魚 コーンクリーム缶 マヨドレ パセリ 人参サラが 人参 きゅうり 新玉ねぎ コーン オナソプエイウ ジュアンススープ 新玉ねぎ セロリン 第カラ ブイヨン やきでば やきでは やきでは やきでは やさできるがん 豚肉 キャベツ 人参	ではん 「関本のしょうが動き 「別は 人参 しめじ ピーマン しょうが 「キャベンのおかかで3 キャベンの 大かで マヨドレ プチャト かご おご マヨドレ プチャト ふごけ	対し、対象の対象を表しない。
食おや	ルーライス 「豚肉」が、は、人参」が、は、人参」が、は、人参」が、は、して、アロリー・カレー・カレー・カレー・カレー・カン・マー・カン・マー・ファン・マー・ファン・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・	(1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1)	ウィナーラファインナー 新玉ねぎ 人参 しめじ は豆 鶏ガラス・コン 大学 でんしょう アイヨン ハニーマ は アナー 大学 アナー かき アイコン オギ	プリーンマラ教を 無 コーンクリーム缶 マヨドレ パセリ 人参サラが 人参 きゅうりの 新玉ねぎ コーン オナノアエイウ ジュアンダスープ 新玉ねぎ セロリー 鶏ナラ ブイヨン	ではん 「関本のしょうが動き 「別は 人参 しめじ ピーマン しょうが 「キャベンのおかかで3 キャベンの 大かで マヨドレ プチャト かご おご マヨドレ プチャト ふごけ	対し、対象のでは、ない、対象のでは、対象のでは、対象のでは、対象のでは、対象のでは、対象のでは、対象のでは、対象のでは、対象のでは、ない、対象の
食	ルーライス 豚肉 新じゅかん ぎょう はい	たいまでは、	ウルナーラフ ウィンナー 新玉ねぎ 人参 しめじ は短 鶏ガランイヨン 水子 アナー 大学 さつまいも ブイヨン アーマ は アナー	プはん 像のコーンマラ教を 魚 コーンクリーム缶 マヨドレ パセリ 人参サラが 人参 きゅうり 新玉ねぎ コーン オナアケエイナ	はん	対し、対象の対象を表しない。
食おや	ルーライス 「豚肉」が、は、人参」が、は、人参」が、は、人参」が、は、して、アロリー・カレー・カレー・カレー・カレー・カン・マー・カン・マー・ファン・マー・ファン・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・	(1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1)	ウィナーラファインナー 新玉ねぎ 人参 しめじ は豆 鶏ガラス・コン 大学 でんしょう アイヨン ハニーマ は アナー 大学 アナー かき アイコン オギ	プリーンマラがと 魚 コーンクリーム缶 マヨドレ パセリ 人参サラが 人参 きゅうり 新玉ねぎ コーン オナソプエイウ ジュアンススープ 新玉ねぎ セロリン 第カラ ブイヨン やきでば やきでは やきでは やきでは やさできるがん 豚肉 キャベツ 人参	はん	対し、対象の対象を表しない。
食おや	ルーライス 豚肉 新じゅかん ぎょう はい	たいまでは、	ウルナーラフ ウィンナー 新玉ねぎ 人参 しめじ は短 鶏ガランイヨン 水子 アナー 大学 さつまいも ブイヨン アーマ は アナー	プはん 像のコーンマラ教を 魚 コーンクリーム缶 マヨドレ パセリ 人参サラが 人参 きゅうり 新玉ねぎ コーン オナアケエイナ	はん	対し、対象の対象を表しない。
食おや	ルーライス 豚肉 新じゅかん ぎょう はい	たいまでは、	ウルナーラフ ウィンナー 新玉ねぎ 人参 しめじ は短 鶏ガランイヨン 水子 アナー 大学 さつまいも ブイヨン アーマ は アナー	プはん 像のコーンマラ教を 魚 コーンクリーム缶 マヨドレ パセリ 人参サラが 人参 きゅうり 新玉ねぎ コーン オナアケエイナ	はん	対し、対象の対象を表しない。



4月の給食だより

\\\dagger_\ta_\dagger_

名東保育園での給食について

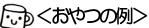
1日に必要な栄養摂取量の約50%を摂取できるように献立を立てています。 子どもたちが身体や心、五感も育まれるようにという願いを込めて作っています。 その日に食べた給食やおやつの展示を玄関前にしていますので見て下さいね。 また給食室からのお知らせやレシピの紹介などを、食育ボードに掲載しているので、 お迎え時に親子で是非ご覧ください。



- (1)和食中心の献立で旬の食材を使う
- 2 給食、おやつともに手作りで温かみのある献立作り
- 薄味で素材の味を活かす味付け、食材の形状にする

おやつについて

おやつは食事だけではとれない栄養を 補うためのものです。お菓子ばかりに ならないよう、気を付けましょう。



- ・・・おじな、おにぎり
- 野菜・・・ベイクドポテト、 スティック野菜







令和5年4月4日発行

ールスローサラダ〜

<材料> 4人分

- キャベツ 1/4玉
- •人参 1/2本
- コーン お好み 玉ねぎ
 - 1/4個
- 適量 小さじ1

A (酢、砂糖 大さじ1)

・マヨネーズ

• 塩

- <作り方>
- ① 玉ねぎをみじん切りにし、しんなりするまで塩もみをする。
- ② 1の苦味がなくなればしぼって水分をなくしてから Aに入れる。
- ③ キャベツを0.3mmぐらいの幅、人参は干切りにしてゆで 冷ます。
- ④ ③にAを入れて混ざったところにマヨネーズをお好み入れて



4月の旬の食材





春キャベツ 新じゃがいも アスパラガス 新玉ねぎ きゅうり きぬさや 枝豆 らっきょう もずく 生わかめ スナップえんどう グリンピース あゆ かつお つばす さわら いわし タコ しじみ あさり 梅 さくらんぼ メロン